zen
centrum
amsterdam

zensor...

zensor 56 voorjaar 2012

佛祖正傳
大戒血脈

Losse
verkoop
3 euro

Zen & Vrouwen





Tara (Sri Lanka, 9 AD)

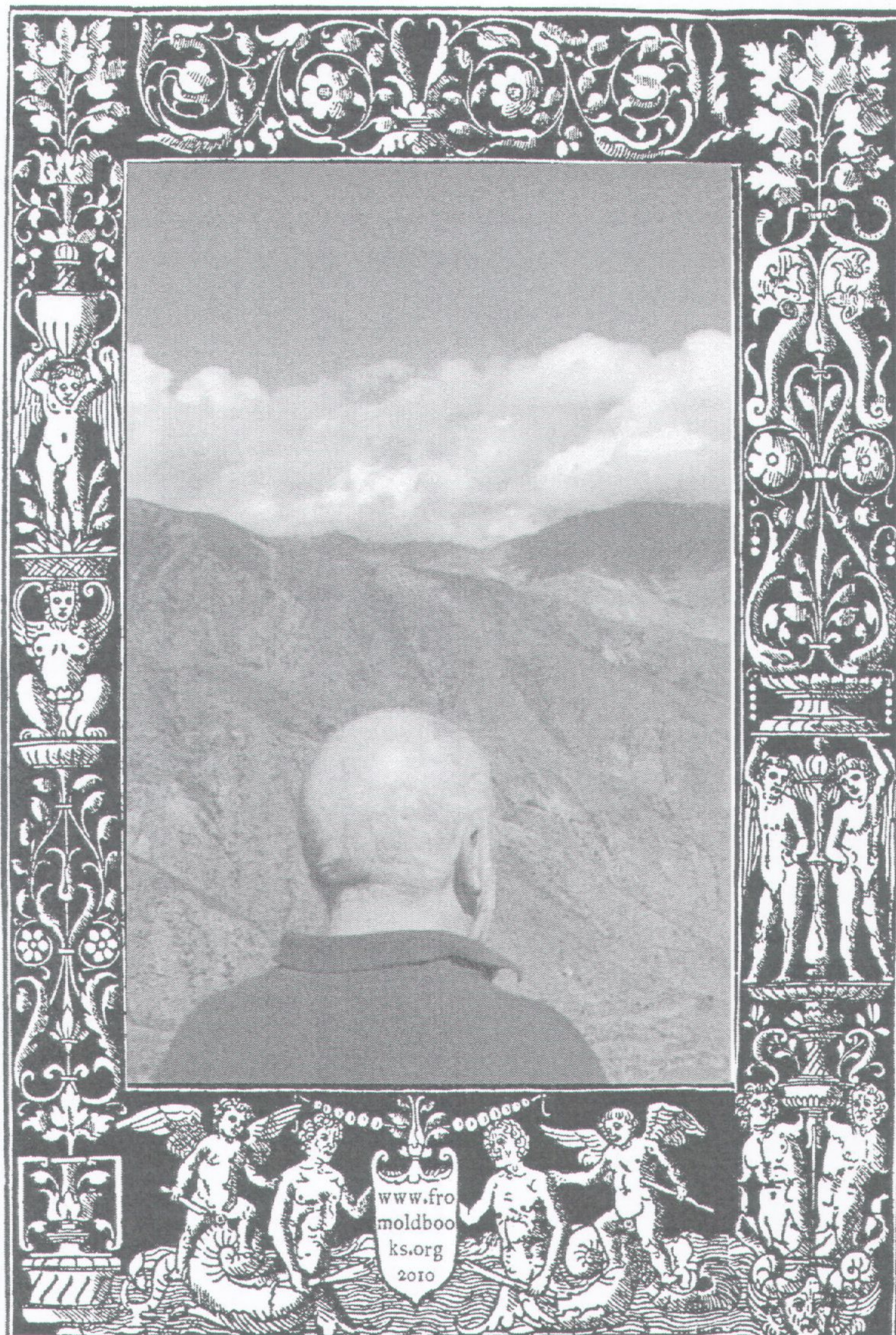
Redactioneel

Even plotseling als het er stond, was het ook weer verdwenen: het zinnetje '... En alle vrouwen die ons op de Weg zijn voorgegaan...', onderaan de (volledige mannelijke) lineage, die in de zendo hangt. Het geruisloze verschijnen en verdwijnen van het zinnetje ging echter wel met de nodige commotie gepaard. Bij voor- en tegenstanders liepen de emoties hoog op. Voor de redactie van de Zensor aanleiding deze hele kwestie eens bij de kop te nemen: wat speelde zich achter de schermen af, wat zijn de argumenten pro en contra, geven vrouwen anders les en hoe zit het nu eigenlijk met die vrouwelijke lineage?

Tot onze vreugde stimuleerde het onderwerp 'vrouwen en zen' een aantal sanghaleden spontaan in de pen te klimmen. Ellen Neve geeft een mooi overzicht van relevante literatuur, Marloes Lasker stuurde ons een gepassioneerd citaat uit de *Vagina Monologues*, Patrizia Filla drukt zich uit in een kernachtig gedicht en van Jacky Demmers ontvingen we een tekening die aan duidelijkheid niets te wensen overlaat.

Het begin van het nieuwe jaar werd overschaduwd door de plotselinge dood van René van Bennekom, een vast gezicht op de dinsdagavond en jarenlang verantwoordelijk voor het secretariaat. René zei niet veel, maar elk woord dat hij sprak was raak. Zo was ook zijn advies rond de 'vrouwenkwestie' op de lineage even geestig als trefzeker: 'Vrouwen z.o.z.'
We missen René.

De redactie


www.fromoldbooks.org
2010

In memoriam René van Bennekom

Op 2 januari overleed heel onverwacht René van Bennekom. Samen met René werkte ik drie jaar op het secretariaat van de zendo. Er was meteen een klik tussen ons en zo liep de samenwerking uit op een mooie vriendschap die mij heel dierbaar was. "Naar het klasje van Nico gaan" zoals René het noemde, samen een yogales in het Nyingma centrum, lunchen, wandelen en een goed gesprek. René hield onder andere van mooie teksten en gedichten. Toen René jukai ontving, stuurde ik hem het volgende gedicht van Max Croiset. Hij vond dit erg mooi en ik draag het bij deze graag aan hem op:

Na uren zitten
tussen de roerloze sparren
wordt mijn opstaan toveren

Onuitwisbaar ben ik
tussen mij en wat ik zie
Kijk naar de zee
en je ogen worden water, bodemloos
Kijk naar de hemel
en je ogen worden lucht, grenzeloos.

Sluit je ogen
en je wordt water, lucht, bodemloos grenzeloos

Ik ga niet naar de maan
de afstand tussen haar en mij wil ik niet missen.

Grenzeloos lijkt mij de sterrenhemel
als ik mijn ogen sluit
past hij in mijn schedel.

Geke Zandman



'... En alle vrouwen die ons op deze Weg zijn voor gegaan...'

Bovenstaande zin stond op een goede dag onder de lineage in de zendo. Even mysterieus als hij plotseling opdook, was hij een tijdje later weer verdwenen. De Zensor vroeg zich af wat zich achter de schermen heeft afgespeeld.

Door **Maurice Maarssen**

Of je nu met de linker- of de rechtervoet de zendo binnenstapt, rechts op het altaar, zit de mannelijke Shakyamuni Boeddha, en links boven de zetel van de leraar/lerares, hangt de mannelijke 'bloedlijn' van Shakyamuni Boeddha via 83 leraren tot aan Niko Sojun.
De enige vrouwelijke naam in deze lijn is de onderste, als degene die jukai ontvangen heeft tenminste vrouw van geslacht is. Overigens lijken de vrouwen in onze sangha net iets in de meerderheid te zijn. En dat geldt zeker voor het aantal dat tokudo heeft gedaan. Een trend die je ook in de rest van Nederland en in de andere Westerse landen ziet. Ook in de hogere echalons, van hoshi tot roshi.
Een verheugend feit, al weerspiegelt zich dat nog niet in de rode 'monoliet' van heren patriarchen, zenmeesters en (dai)osho's. Daarin lijkt transmissie van geest of hart vooral een mannelijk privilege, terwijl deze mannelijke priesters toch hun eerste transmissie kregen van hun moeder, via de navelstreng.
'Zo ging dat toen, en een cultuur kan zichzelf nu eenmaal niet echt overstijgen. Trouwens, je moet zo'n lineage vooral zien als een symbolisch iets.' Aldus Niko in een fragment over vrouwen en boeddhisme op de website Bodhitv een aantal jaren geleden.
Naar aanleiding van het verschijnen en verdwijnen van het zinnetje zegt Nico nu: 'En toch...ik wilde hier al een tijdje iets mee doen. Ton Lathouwers was bezig met een alternatieve lineage met daarin opgenomen alleen maar vrouwen. Iets dat in sommige sangha's in

de Verenigde Staten ook wel is gebeurd. Hoe het precies begonnen is weet ik niet meer, maar op een dinsdagavond is er een keer gesproken over het ontbreken van vrouwen in de lineage. Ik heb het met Marijke Vulink gehad over de geschiedenis van vrouwen in de Chinese chan. Zij was daarin geïnteresseerd en ik had daar wat literatuur over. En in diezelfde tijd stond ook de samenstelling van een nieuw soetraboekje op de agenda. Daarin staat ook een lineage, en ik bedacht me toen een zin als toevoeging: '... en alle vrouwen die ons op de weg zijn voorgegaan'.
Rob Eckhardt ontwierp de ketchimyaku aan de muur, en toen is haast als vanzelf die zin erop gekomen. Ik heb nog wat overleg gehad met Rob en met anderen, en men vond het een goed idee. Maar op de eerstvolgende dinsdagavond, toen het er eenmaal op stond, brak er luid protest uit. De kritiek was dat je met een dergelijke toevoeging de geschiedenis alleen maar erger maakt. Ik heb toen voorgesteld de zaak even te laten rusten, en af te wachten hoe men er na een tijdje tegenaan zou kijken. Toen het een half jaar later weer ter sprake kwam, was er opnieuw die luide kritiek. Ik heb toen meteen een stemming met hand opsteken gehouden. Een duidelijke meerderheid was voor om het suffix te verwijderen. En zo geschiedde. Maar toen dat eenmaal gebeurd was, vond men het toch ook wel weer een beetje jammer.'
Aldus verschenen en verdwenen alle vrouwen, die ons op de weg zijn voorgegaan.
En wanneer je met de rechter- of de linkervoet de zendo weer verlaat, dan zie je rechts in flauw schijnsel verlicht een beeldje van Kwan Yin (Kanzeon), de tot vrouw getransformeerde (mannelijke) compassievolle bodhisattva Avalokiteshvara.
En als dit nog niet genoeg troost biedt, dan toch vast het prachtige gedicht van de tragische Nichiren-non Otagaki Rengetsu – Lotus Maan (1791-1875) :

Many tall pines-
I'd like to tell them
the plum tree I planted
as a warbler's inn
is blooming.

Alle regels overboord

'Ik vind het jammer dat dat zinnetje is verdwenen', zegt Niko spontaan. 'Ook al is die vrouwelijke lineage nog meer bij elkaar verzonnen dan de mannelijke, er zitten historische namen bij. Grote namen over wie je weinig hoort. En dat is jammer want we hebben allemaal graag onze rolmodellen. Overigens ben ik ook wel gevoelig voor de stemmen die zeiden, dat een dergelijk zinnetje het allemaal nog erger maakt. Of weer anderen: de lineage is toch vooral symbolisch te verstaan. Uiteindelijk vind ik ook dat het zinnetje geen toegevoegde waarde heeft.'

Door **Jacqueline Oskamp**

Volgens Niko zijn er beslist vooraanstaande vrouwen geweest in de zengeschiedenis van Japan, maar de nonnen in vrouwenkloosters hielden zich voornamelijk bezig met borduren en naaien ten behoeve van de mannenkloosters. 'Toen Maezumi Roshi en Suzuki naar Amerika gingen, is er veel veranderd. Ook al gaven zij onderricht in die Japanse patriarchale traditie, er kwamen al snel vrouwen bij. Met de eerste Amerikaanse zenleraren kantelde het hele beeld. Vrouwen gingen een belangrijke rol spelen in de sangha's. In de jaren tachtig heeft Robert Aitken op Hawaii aan een aantal vrouwen gevraagd om eens in de traditie op zoek te gaan naar teksten van vrouwelijke auteurs. Dat werd een actieve studiegroep die veel materiaal heeft gevonden. Er verschenen steeds meer vrouwen op leidinggevende posities, zoals Joko Beck, Chozen en de vrouwelijke leraren van de White Plum. De ongelijkwaardigheid van vrouwen in zenkringen is snel verdwenen.'

Wat was de invloed van die vrouwen?

'De hele training is masculien, dus dat verandert geleidelijk als vrouwen het gaan doen. Toni Packer, een van de opvolgers van Philip Kapleau, heeft op een gegeven moment alle regels aan de kant gegooid als zijnde te mannelijk. Bij haar sesshins stond iedereen wel tegelijk op en deed men de eerste zazenperiode gezamenlijk, de eettijden lagen vast, maar verder kon iedereen doen en laten wat-ie wilde. In stilte natuurlijk. Je kon naar de zendo gaan, lang of kort

zitten, je kon gaan lezen, je kon gaan wandelen – al die strenge regels overboord.'

Is dat typisch vrouwelijk?
'Dat kun je je natuurlijk afvragen, maar zij heeft er wel een streep doorgehaald. Mannen hebben niet zo drastisch dingen veranderd, al had Dürckheim ook al het idee om zazen buiten de Japanse cultuur te plaatsen.'

Heeft de toeloop van vrouwen de sfeer veranderd?
'Ongetwijfeld. In het begin bij Genpo Roshi was de sfeer: 'Je gaat voor je zentraining en daar geef je alles voor op, inclusief vrouw en kind of man en kind. Dat verwachtte hij. Dat hoor ik nu niet meer. En ik kan me voorstellen dat vrouwen daar een rol in gespeeld hebben. Dat je de verantwoordelijkheid voor je relatie en gezin neemt en die niet omwille van een hoger doel in de steek laat.'

Je bedoelt de verschuiving van een monastiek leven naar een lekenbeoefening?
'Dat lekenidee moest echt bevochten worden, niet alleen door vrouwen maar ook door mij. Dat ging niet van harte. Ik heb er met Genpo ruzie over gehad. Hij was het er helemaal niet mee eens dat ik niet naar Amerika wilde komen en dat ik een lekenboeddhisme wilde. Later toen dat geluid vaker klonk, is hij bijgedraaid: 'Okay ook voor leken, maar dan duurt de opleiding tot leraar veel langer.'

Welke vrouwen vind jij inspirerend?
'Teresia van Avila. Het is interessant als je Johannes van het Kruis en Teresia vergelijkt. Teresia heeft meer verbeelding, ze heeft meer visioenen en is affectiever. Ze laat haar fantasie meer de vrije loop, terwijl Johannes van het Kruis theologischer is en binnen de kaders blijft. 'Mijn rolmodellen in de 20ste eeuw zijn Etty Hillesum, Simone Weil en Gertrude Stein. Geen zenmensen, maar wel zeer intelligente en eigenzinnige vrouwen. Franse filosofen hadden de pest aan Simone Weil. Ze was niet knap, ze zag er slecht uit omdat ze vaak migraine had en ze kleedde zich niet charmant, maar ze won elk debat. Ze zat met kerels als Merleau-Ponty, Levinas en Bataille aan tafel en die konden haar niet aan. En ze schrijft en formuleert prachtig.'

Gender in de zendo

door: ***Annemiek Deerenberg***

'Als er al een zin over vrouwen moet worden toegevoegd aan de lineage, dan moet dat boven de lineage staan en niet achter al die mannen geplakt!' Zomaar een reactie van een vrouwelijk sanghalid toen ze hoorde over het aanstaande gesprek over 'het zinnetje' dat verscheen en verdween onder aan de lineage. Op verzoek van de Zensor nodigde Annemiek Deerenberg vier vrouwen uit – Martien, Maria, Wilhelmine en Josefien – om te praten over dit zinnetje. Omdat het moeilijk bleek om al deze actieve vrouwen tegelijkertijd bijeen te brengen, deed zij met Josefien een nagesprek. Hieronder een verslag van de gesprekspunten, meningen en indrukken, zoals Annemiek ze heeft opgetekend.

Verzonnen figuren

Eerst komen we te spreken over wat de lineage nu eigenlijk voor ons betekent. Maria meldt direct dat zij de lineage uitsluitend symbolisch beschouwt: hij verbeeldt 'transmissie'. Dat blijkt niet het begrip 'overdracht van leraar op leraar' maar het bredere transmissie-begrip: 'de voortdurende overdracht van de dharma'. Wilhelmine daarentegen zag de lineage tot nu toe als 'geschiedschrijving' en staat ervan te kijken dat sommige van de vermelde namen waarschijnlijk verzonnen figuren zijn. Ze moet daar wel om lachen: had ze eerst nog gedacht dat de overlevering nu eenmaal was zoals ze was – met alle patriarchaal culturele verschijnselen vandien – nu vindt ze: als er zomaar mensen zijn toegevoegd, waarom dan niet ook een aantal vrouwen?

Martien vindt de lineage zelf het grote probleem. Hij volgt maar een enkele lijn, terwijl hij ook zou kunnen uitwaaieren als een stamboom. Zij mist de zijlijnen: waar zijn bijvoorbeeld de

dharmazussen van Niko en zijn dharmadochters? En ook maar meteen: 'Waarom wordt het begrip 'non' gemeden, terwijl het begrip 'monnik' wel is geaccepteerd?' Eigenlijk wordt het hele man-vrouw aspect verdoezeld in deze sangha, zegt Martien. Het lichaam is gaandeweg haar leven haar uitgangspunt geworden: zowel bij het zingen als bij de zen ervaart zij sterk het vrouwelijk lichaam. Maria stelt daartegenover dat de dharma in haar optiek geen sekse heeft: geen kleur, geen vorm, geen sekse. Maar Wilhelmine vindt dat de dharma mede wordt gekleurd door de energie van de beoefenaar, en mannelijke energie voegt wat anders toe dan vrouwelijke energie.

Losse flodder

Terug naar de lineage. Niko verklaart het belang van de lineage toch vaak uit de traditie, zeg ik. Wij staan als leerlingen van Niko in deze traditie en die kun je natuurlijk niet met terugwerkende kracht veranderen. Martien hoort hierin 'het eeuwige argument' en is niet tevreden. Wilhelmine en Maria zijn het erover eens dat Niko ons de dharma 'gendervrij' aanreikt. Maar er is toch ook – altijd – ontwikkeling gaande? In de huidige 'vertaling' van de leer zou de vrouwelijke kwaliteit wellicht meer zichtbaar moeten zijn, zegt Wilhelmine. Zij zou het gesprek daarover met Niko en in de sangha toejuichen. Martien is daarover stelliger: het vrouwelijke aspect moet echt meer aandacht krijgen als een wezenlijk aspect van zen.

Het zinnetje zelf dan: *en alle vrouwen die ons op de Weg zijn voorgegaan*. Armoeiig, zegt Wilhelmine, een losse flodder. Kruimels toewerpen, zegt Martien, een doekje voor het bloeden. Maria vindt het hele zinnetje onzin en onnodig. Alledrie zijn blij dat het zinnetje weer is weggehaald. Toch wordt in ons gesprek steeds duidelijker dat dit niet zomaar een onderwerp is. Hoewel de meningen behoorlijk verdeeld zijn, voelen alle aanwezigen zich linksom of rechtsom zeer betrokken bij het thema. Martien zou ook de vrouwelijke lineage opgehangen willen zien, of gereciteerd willen hebben. De jukai zou een mooie gelegenheid zijn, want dat is het moment dat de jukai-ontvangers hun eigen

naam aan de lineage toevoegen. Maria stelt daar tegenover dat voor haar juist afbreuk wordt gedaan aan Niko's onderricht als er gefocust wordt op gender-onderscheid. Het gaat om 'geraakt worden in het hart', en het hart is niet seksegekleurd. Maar het lijkt Martien in het hart te raken dat de vrouwelijke kant in ons zencentrum te weinig zichtbaar is. Haar zegt die lijst met mannennamen niet veel. Zij weet zeker dat als er ook vrouwen op zouden staan, haar dat veel meer zou doen. Wilhelmine zou van Niko wel willen horen waarom hij geen vrouwelijke zenmeesters in 'zijn' lineage vermeldt en door welke zenvrouwen Niko beïnvloed is. Dat de lineage in de zendo prominent aanwezig is, vinden Maria en Wilhelmine belangrijk en mooi en zij waarderen ook de vormgeving, een paradox van aandachttrekkend en opgaand in de omgeving. Ten slotte refereert Wilhelmine aan Kanzeon, die voor haar de grote vrouwelijke inbreng in onze zendo is. Zij vindt het jammer dat Kanzeon alleen in het kleine witte beeldje aanwezig is, en zou wel een krachtiger verbeelding willen zien.

Een vertederende poging

Josefien – die ondanks haar jeugdigheid al een lange geschiedenis met het feminisme blijkt te hebben – heeft een aantal interessante toevoegingen. Enerzijds, zegt zij, is het man-vrouw onderwerp niet zo van belang in zen, maar wel het aspect dat het allemaal mensenwerk is, met alle voor- en nadelen daarvan. Anderzijds constateert ze dat er weinig vrouwen in de hiërarchie van het 'zen-instituut' te bekennen zijn. Wat dat betreft verschillen we niet van de gewone maatschappij. Zij heeft geleerd dat een geslachtsneutrale presentatie van 'zaken' nagenoeg altijd een mannelijke representatie betekent. 'De waarheid' en in ons geval de dharma, zoals deze aan ons wordt geleerd, is een mannelijk concept. De lineage zegt Josefien niet zoveel, omdat hij zo mannelijk is: een patriarchaal overblijfsel. Vergelijkbaar met andere kerkelijke hiërarchieën. Toch vindt ze de lineage waardevol als onderdeel van het zen-ceremonieel, waarvoor zij steeds meer waardering heeft gekregen. Josefien is juist

positief over 'het zinnetje' zoals het was. Zij noemt het een vertederende poging tot erkenning van vrouwen in de historische lijn. Van haar zou het zinnetje terug mogen komen, maar een andere tekst mag ook. Als het maar met humor gebeurt, zegt Josefien. Een intelligente kwinkslag, een mooie paradox...

Na al dit boeiende overleg is mijn eigen invalshoek vooral in een nu-weet-ik-het-niet-meer veranderd, maar ik wil hem de lezer toch niet onthouden:

Vergeten namen

Mijn leraar is mijn naam vergeten.
Mijn leerling weet niet hoe ik heet.
Hoe moet ik mij geborgen weten?

Noem mij, bevestig mijn bestaan,
Laat mijn naam toe in de keten.
Noem mij, noem mij, spreek mij aan,
O, noem ook mij toch bij mijn naam.

Voor wie ik liefheb, wil ik heten.

(vrij naar Neeltje Maria Min)



Dakini godin

Wie zijn de vrouwen die ons zijn voorgegaan?

De afstammingslijn van onze zentraditie bestaat uitsluitend uit mannen. Maar dat betekent niet dat er geen grote vrouwelijke leraren zijn geweest, wier verlichting doorwerkt via een transmissie die zich in wijde kring ontvouwt. De Amerikaanse religiewetenschapster Beata Grant heeft een poging gedaan om die anonieme vrouwen uit de Chinese chantraditie weer voor het voetlicht te halen. Op basis van haar research heeft Ton Lathouwers een vrouwelijke afstammingslijn samengesteld, die tijdens zijn sesshins ter afsluiting wordt gereciteerd. De meeste van deze vrouwen waren nonnen, sommigen echter waren daoren (mensen van de weg, tussen non en leek in). Hieronder deze vrouwelijke voorgangsters, in de volgorde waarin ze bij Ton Lathouwers worden gereciteerd (ruwweg chronologisch).

door ***André van der Braak***

Zongchi – 6e eeuw. Een van de vier dharma-erfgenamen aan wie Bodhidharma vroeg om hun zen-inzicht uit te drukken. Volgens het verhaal had de eerste Bodhidharma's huid gerealiseerd, de tweede zijn vlees, de derde zijn botten, en de vierde (Huiko, zijn dharma-opvolger) zijn merg. Zongchi was de tweede discipel die zijn vlees had gerealiseerd. Volgens de traditionele uitleg betekent dit verhaal dat Huiko het diepste inzicht had, maar volgens Dogen hadden ze allevier een volledig inzicht.

Liu Tiemo – 9e eeuw, haar bijnaam was 'ijzermolen Liu' vanwege haar vermogen om haar tegenstanders in dharma-discussies te vermalen. Ze was discipel van chanmeester Weishan Lingyou (771–853), en komt voor in koans 17 en 24 van de Blue Cliff Record.

Moshan Liaoran – 9e eeuw, was erg bekend in haar tijd. Zij is een van de rolmodellen van wijsheid die door Dogen wordt geciteerd. Ze was een discipel van Dayu en de eerste vrouwelijke dharma-erfgenaam in de chan-lineage.

Shiji – 6e eeuw. Zij kwam eens aan bij een tempel en nam haar hoed niet af, zoals de etiquette vereiste. Ze zei tegen de hoofdmonnik dat ze haar hoed zou afnemen als hij iets kon zeggen dat de moeite waard was. Toen hij dat niet kon, vertrok ze, en zijn medemonniken lachten hem uit. Dit inspireerde hem om een echte leraar te vinden en zich aan echte beoefening te wijden.

Yu Daopo – begin 12e eeuw. Dharma-erfgename van Langya Yungxi. Zij werd verlicht toen ze hoorde over 'de ware mens zonder rang of stand'. Ze werd door vele monniken opgezocht voor advies en onderricht.

Daoshen – eind 11e eeuw. Dharma-erfgename van Fujung Daokai, die de Caodong-lineage in China hielp herstellen.

Wenzhao – eind 12e eeuw. Ze werd non op haar zeventiende, en uiteindelijk abdis van vijf verschillende kloosters. Ze ontving een paarse robe van de keizer.

Fodong – een tijdgenote van WenZhao.

Huiguang – begin 12e eeuw. Abdis van een groot klooster, en in het bezit van een paarse robe van de keizer. Ze gaf les aan monniken en nonnen, en aan de keizer.

Miaodao – 1089-1168, een belangrijk lerares van wie vele toespraken en dialogen zijn overgeleverd. Dharma-erfgename van Dahui.

Dinghua

Daoren Wuchu – 12^e^ eeuw, discipel van Dahui.

Xue an –12^e^ eeuw, dharma-erfgename van Yuanwu (1063–1135).

Yuanwu – niet de Yuanwu uit de voorgaande zin, maar een andere, vrouwelijke, over wie verder weinig bekend is.

Daoren Mingshi – 12^e^ eeuw, dharma-erfgename van Yuanwu.

Huiwen –12^e^ eeuw. Een lerares wiens toespraken werden opgeschreven.

Fadeng – eind 12^e^ eeuw. Dharma-erfgename van Huiwen.

Daoren Wuji – overleden in 1177, een discipel van Dahui.

Daoren Huanzhu –12^e^ eeuw, discipel van Dahui.

Daoren Miaoyuan –12^e^ eeuw, discipel van Dahui.

Zujin

Daoren Miaochie

Guangzing Zongzi

Wanxian – non van wie gedichten zijn overgeleverd.

Weiji Xingzhi – overleden in 1672, abdis van de Xionsheng hermitage in Hangzhou.

Chaoyue Jingnuo – dharma-erfgename van Weiji.

Jizong Xingche – geboren in 1606, ontving transmissie van Wanru Tongwei (overleden in 1657), werd abdis van het Huideng Chanklooster in Suzhou in 1654.

Zhiyuan Xinggang (1597–1654), chanmeester uit de Linji lineage.

Yikui Chaochen (1625–1679)

Yigong – (1620–1667), dharmazuster van Yikui.

Jifu Zukui – leerlinge van Tuiweng Hongchu (1605–1672).

Baochi Jizong – vriendin van Jifu, medeleerlinge van Hongchu, abdis van het Lingrui nonnenklooster.

Shengzhuang – vrouwelijke chanmeester uit de tijd van Shenyi.

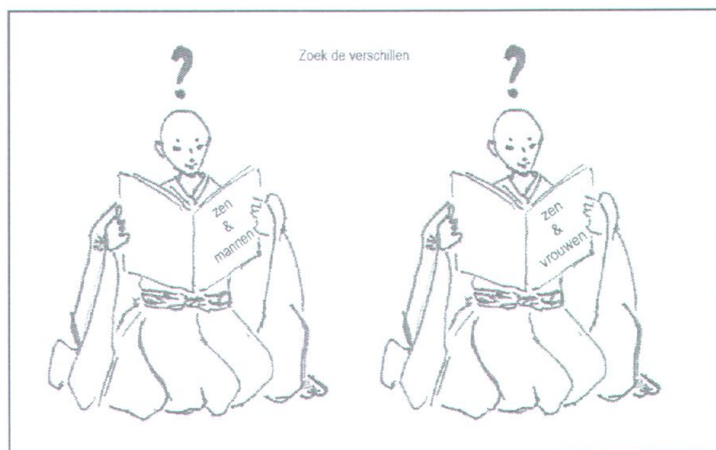
Shenyi – overleden in 1722, woonde met twee mede-nonnen in een hermitage.

Jingwei – mede-non van Shenyi en optekenaarster van haar uitspraken.

Lingrui Yanhua – discipel van Hongchu, dharmazuster van Jizong en Zukui.

Yigong Chaoke – discipel van Hongchu en Xinggang.

Lianghai Rude – vroege 19e eeuw.



Jacky Demmers

Wat is het geluid van één zenvrouw?

Dit artikel wil dienen als een beknopte wegwijzer naar interessante boeken en artikelen van zenvrouwen en vrouwelijke leraren uit verleden en heden. Stiekem hoop ik dat ik een paar zenmannen kan inspireren om deze boeken en artikelen eens te lezen en wellicht voor hun dharmatalk te gebruiken. Ook wil ik vrouwen aanmoedigen om verder te kijken dan de Grote Mannelijke Zenmeesters, om eens te lezen over 'de vrouwen die ons op de Weg voor zijn gegaan'.

Door ***Ellen Ji An Neve***

In het boek *First Buddhist Women* van Suzan Murcott is te lezen hoe vrouwen in voorgaande eeuwen zich wisten te ontworstelen aan erbarmelijke omstandigheden en een innerlijke weg naar bevrijding vonden. Ik werd op dit boek gewezen door Joan Halifax Roshi. Ik was tijdens mijn zoektocht op de website van haar Zen Center Upaya terecht gekomen. Daar vond ik niet een lineage maar een hommage aan vele vrouwelijke voorgangers. Ik mailde haar hoe ze aan de namen van deze boeddhistische vrouwen was gekomen. En zo werd ik zelf op het spoor van de geschiedenis van de eerste boeddhistische vrouwen gezet. In dit boek staan ook vele verlichtingsgedichten, die worden geïntroduceerd met een klein portret van de schrijfster.

Vagina

Een ander boek wat mij diep heeft geraakt is *Zenwomen – beyond tealadies, iron maidens and machomasters* van Grace Schireson. Zij beschrijft de allereerste vrouwen binnen de zentraditie. Naam, geschiedenis en de sporen die deze vrouwelijke zenmeesters en nonnen hebben achter gelaten. Zij schrijft ook over de gender-moeilijkheden, maar haar boek is vooral inspirerend omdat zij ook weer daaraan voorbij gaat. Het is niet geschreven vanuit de 'slachtofferrol' of vanuit 'wraak' maar vanuit een diepe wens dat mannen en vrouwen elkaar

kunnen zien als gelijkwaardige partners.
Het verhaal van Miazong (1095 –1170) is een waar genot om te lezen: de aanwezigheid van Miazong verstoort de orde in het klooster en vooral de hoofdmonnik Wanan weet zich er geen raad mee. Hij vraagt een onderhoud met Miazong aan. Als hij bij haar komt, ligt zij naakt op bed en wijst direct naar haar vagina. Zij wijst hem er fijntjes op dat niet zij maar hij er een probleem van maakt. Ik zal niet het hele verhaal vertellen: ga het maar lezen. Het is een wijze les voor vrouwen en mannen.

Recente geschiedenis

Aan het begin van de vorige eeuw publiceerde Caroline Rhys Davids *Psalms of the Sisters,* over de eerste sporen van boeddhistische nonnen. Het Westen begint zich meer en meer in het boeddhisme te verdiepen. Dan maken we een sprong. Door de populariteit van boeddhistische meesters zoals Chögyam Trungpa, Taizan Maezumi Roshi, de veertiende Dalai Lama en Shunryu Suzuki worden ook vrouwen nieuwsgierig naar de boeddhistische leer. Ook zij vertrekken naar Japan, Tibet, China, India en Amerika. Langzamerhand wordt de stem van de vrouwen luider. Denk aan *Alle dagen zen* van Charlotte Yoko Beck. Maar ook aan Ayya Khema, een theravadaleraar en -non, die meer dan twintig boeken heeft geschreven. Bovendien was zij de eerste boeddhistische non die in 1987 een toespraak hield voor de Verenigde Naties in New York City over boeddhisme en vrede in de wereld. Haar dharmatalks op Youtube zijn nog steeds de moeite waard, hoewel zij al meer dan tien jaar geleden is overleden.

Altijd mindful

En wat te denken van de prachtige boeken van Pema Chödrön (een zeer getalenteerde leerling van Chögyam Trungpa): *Waar je bang voor bent* en *Als je wereld instort.* Zij heeft een groot meditatiecentrum in Scotia Nova in Canada. Op pemachodronfoundation.org kun je dharmatalks en langere artikelen downloaden, met titels als: *Meditation for difficult times, Waking up to your world, Turn your thinking upside down* en *No time to lose.*

Ook de website van Joan Halifax Roshi van het Upaya Center is zeer de moeite waard. Dharmatalks, aanbevelingen van boeken, verwijzingen naar andere leraren en meditatiecentra, en een prachtig jaarprogramma waar vele hedendaagse boeddhistische leraren voor zijn uitgenodigd, onder wie onze eigen zenmeester Irène Kyojo Bakker Sensei van Zenspirit in Groningen. Joan Halifax Roshi is diepgaand beïnvloed door Dipa Ma, een kleine Indiase huisvrouw. Haar bijzondere levensgeschiedenis is te lezen in *Dipa Ma – the life and legacy of a Buddhist master.* Dipa Ma gaf thuis meditatieles en dharmatalks, terwijl haar kinderen en kleinkinderen gewoon rondliepen. Zij vond dat je altijd en in elke omstandigheid 'mindful' kon zijn. Ontroerend is dat zij een jonge moeder de opdracht geeft 'mindful' haar kind borstvoeding te geven. De boeken van Sarah Naptali *(Boeddhisme voor moeders e.v.)* zijn de hedendaagse variant daarop. Joan Halifax en Sharon Salzburg waren haar leraren.

Documentaires

Dichter bij huis kom ik de volgende sporen tegen: *Eenvoudige wijsheid* van Mimi Maréchal. Een dun boekje met toespraken gehouden tijdens zenweekends op De Tiltenberg. Onze zenmeester heeft haar persoonlijk gekend. Haar stijl is persoonlijk en eenvoudig. Zij spreekt recht vanuit haar hart en dat is duidelijk voelbaar. Mimi overleed in 1995. Over haar is ook nog een roman geschreven door Christa Anbeek getiteld *Mimi en Akido.*

En laten we Jotika Hermsen niet vergeten. Zij kreeg een *Award voor Outstanding Woman in Buddhism* van de Verenigde Naties voor haar niet aflatende inspanning om vrouwen en mannen met de leer van de Boeddha te laten kennis maken. Zij spreekt regelmatig bij het radioprogramma Hemelsbreed van de BOS een column in.

De hedendaagse boeddhistische vrouw heeft niet alleen de pen tot haar beschikking maar ook het filmen en fotograferen, zie *Zazen Nu* van Madelon Hooykaas en de mooie documentaires van Lucia Rijker. Internet is erbij gekomen: Marloes Lasker met haar blog *TussenpoZen* en Petra Hubbeling met haar

persoonlijke verhalen op petrahubbeling.nl. Bij de afdeling radio van de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) zijn Jacqueline Oskamp en Marloes Lazal nauw betrokken. Ik luister graag naar hen. Ze zijn beiden bevlogen vrouwen die met hun kunde en inzet andere vrouwen (kunnen) inspireren.

En zo ben ik ook bij mezelf aangekomen. Deze hele zoektocht heeft me gerustgesteld. Wij vrouwen zijn veel meer aanwezig dan ik zelf wist. Ik ben trots op al deze vrouwen, Zij allen zijn mijn dharmazusters en het antwoord op mijn vraag
'wat is het geluid van één zenvrouw?' is meer dan voldoende beantwoord. Mijn diepste wens is dat dit geluid in de hele kosmos hoorbaar zal zijn.



Naar Jacob de Gheyn II

Tegen de klok in: Vrede, goede fortuin, weelde, hoogmoed, afgunst, oorlog, armoede, godsvrucht. AP

Horizontale verbondenheid

Bestaat in onze zenpraktijk een onderscheid tussen mannen en vrouwen? En wat is dat dan? Elk individu heeft een eigen patroon van gedachten, emoties, gevoelens, beelden enz. Hebben vrouwen andere patronen dan mannen? Zoeken vrouwen een andere zingeving in het leven dan mannen? Hebben ze misschien een andere invulling van het begrip verlichting, bevrijding? Verwacht in dit artikel geen antwoorden op bovenstaande vragen. Ieder van ons zal op haar eigen manier en moment met deze vragen bezig zijn, afhankelijk van je eigen ervaring(en).

Door ***Lida Kerssies***

Vanmiddag heb ik gekeken naar een paar filmpjes op youtube. Corinne Frottier ontvangt transmissie van Genno Roshi, haar lerares die Dana Sangha in Parijs leidt. De youtube-films tonen een serie portretten van de mensen die aanwezig waren bij de transmissieceremonie. Lachende, aardige mensen die dankbaar iets aardigs zeggen over Corinne en de ceremonie. Er heerst een warme sfeer. Aan het woord komen leerlingen van Genno en van Corinne, een aantal mannen, maar vooral veel vrouwen. Het geheel maakt een vrolijke, ontspannen indruk.

Dagelijkse praktijk

Ik ken Genno Roshi al vanaf het begin van mijn eigen training in Amerika bij Genpo Roshi en heb haar lange tijd meegemaakt als lerares. Ze heeft in haar lesgeven een wat andere focus dan ik zie bij mannelijke leraren. Ze is meer gericht op de dagelijkse praktijk en op relationele problemen. Hoe ervaren we het lijden in die context en hoe gaan we daarmee om? De nadruk ligt op aanwezig zijn en aandacht voor wat zich ieder moment voordoet. Je kunt je afvragen of dat typerend is voor vrouwelijke leraren in het algemeen of dat die stijl van lesgeven voortkomt uit de individuele persoonlijkheid van Genno?

Op jacht

Ik denk dat vanaf prehistorische tijden vrouwen anders met elkaar omgingen. Terwijl de mannen alleen of in kleine groepen op jacht gingen, bleven de vrouwen op de basis om voor de kinderen te zorgen en het eten klaar te maken. Daar bestond een horizontale aardse verbondenheid, gericht op het praktisch bezig zijn.

Ik herken die verbondenheid in mijn eigen lespraktijk. Er is een deel in mijzelf dat is ontwikkeld in mijn zenstudie bij Genpo. In die traditie is de verticale verhouding tussen leraar en leerling dominant. Maar liever ben ik op een horizontale manier bezig. In de groep waarin ik zelf les geef is meestal een open beweging: de leerlingen krijgen de ruimte om hun eigen ervaringen met de groep te delen. Het concept verlichting of bevrijding wordt niet gezocht in de toekomst, maar kunnen we vinden in openheid en in aanwezig zijn in het moment, hier en nu.

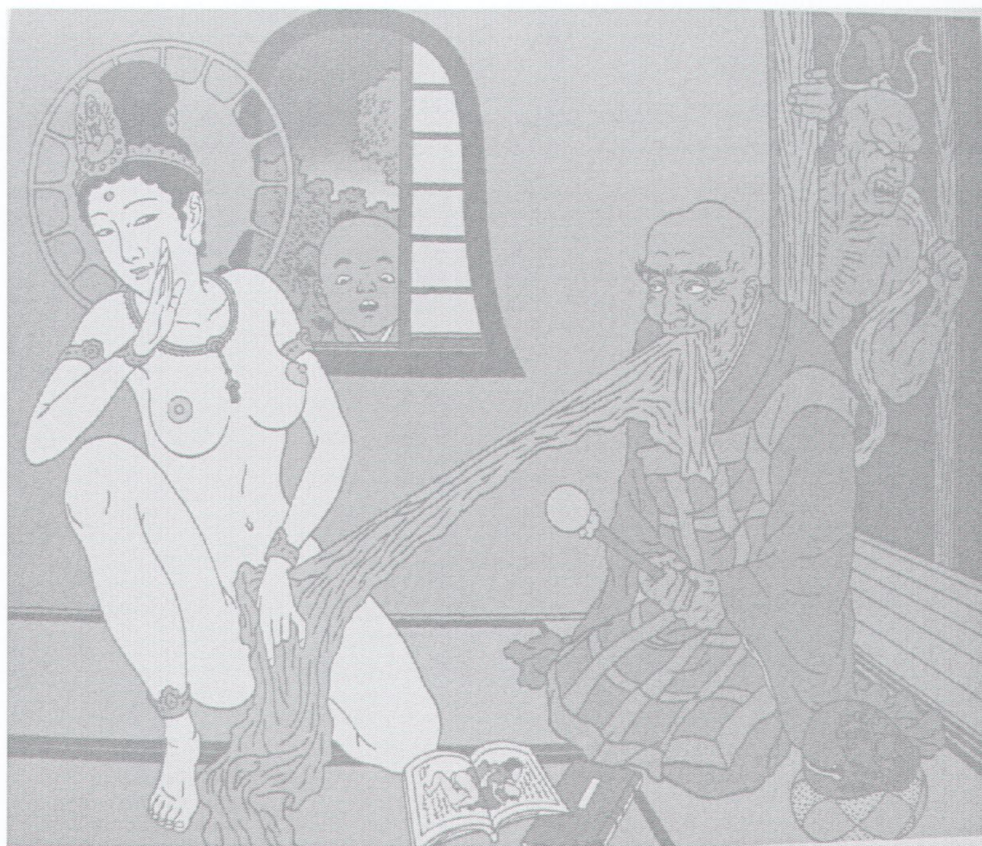
Autoritaire vader

In het Westen zijn vrouwenzengroepen opgericht om openheid en veiligheid te bieden aan vrouwen die dat niet vinden in een gemengde groep. Een vriendin van mij heeft positieve ervaringen met zo'n groep, ze vertelde me daar over. De deelneemsters kunnen onder begeleiding van een zenlerares hun vrouw-zijn en hun vrouwelijke identiteit onderzoeken. En ze kunnen hun frustraties en andere emoties delen die het gevolg zijn van bijvoorbeeld hun relatie met een autoritaire vader of broer(s). Je vraagt je misschien af of dit werk moet gebeuren in een zengroep en of de betreffende vrouwen niet beter een therapeut kunnen raadplegen. Maar waarom dit niet te doen in een zengroep, waar de gesprekken kunnen worden afgewisseld met zazen? Tijdens de zitperiodes individueel kunnen de ervaringen eventueel worden verwerkt en losgelaten.

Zelf heb ik nooit meegedaan met een vrouwenzengroep. Maar uit eigen ervaring ken ik wel het verlangen om in een veilige, open groep relatieproblemen onder ogen te zien.

Worsteling

Mijn eigen zenleraar is Genpo Roshi. Ik heb momenteel geen contact met hem, hij is voor mij te ver weg. Hij kwam op mijn pad toen de omstandigheden gunstig waren om met zen te beginnen. Onbewust koos ik voor een man als leraar. Meer en meer begon ik dingen op hem te projecteren waarmee ik in de relatie met mijn vader had geworsteld, zoals de behoefte aan aandacht, de wens om voor vol te worden aangezien.
Heel belangrijk was en is voor mij de worsteling met de autoriteit van de vaderfiguur, die ik langzaam ga herkennen als de ontwikkeling van mijn eigen autoriteit. Erkenning hiervan binnen het werken met relatieproblemen in het algemeen lijkt me heel belangrijk.



Vrouwelijke energie

Als ik de onderstaande tekst van Eve Ensler (bekend van de Vagina Monologues) hardop voordraag aan De Man, doe ik dat met zoveel passie en vuur dat hij na afloop zegt dat ik een heel goed spreekster zou zijn. Misschien heeft hij gelijk, misschien niet. Het maakt in ieder geval iets in mij klaarwakker.

Door ***Marloes Lasker***

Emotional creature

I love being a girl
I can feel what you're feeling
As you're feeling in the feeling before
I am an emotional creature
Things do not come to me as intellectual theories
Or hard-pressed ideas
They pulse through my organs and legs and burn up my ears
Oh, I know when your girlfriend is really pissed off
Even though she appears to give you what you want
I know when a storm is coming
I can feel the invisible stirrings in the air
I can tell you he won't call back. It's a vibe I share
I am an emotional creature
I love that I do not take things lightly
Everything is intense to me
The way I walk in the street, the way my momma wakes me up
The way it's unbearable when I lose, the way I hear bad news
I am an emotional creature
I am connected to everything and everyone. I was born like that
Don't you say all negative
That it's a teenage thing
Or it's only because I'm a girl
These feelings make me better
They make me present, they make me ready, they make me strong

I am an emotional creature
There's a particular way of knowing
It's like the older women somehow forgot
I rejoice it's still in my body
Oh, I know when the coconut is about to fall
I know we have pushed the Earth too far
I know my father isn't coming back
And that no one is prepared for the fire
I know that lipstick means more than show
And that boys are super insecure
And so-called terrorists are made, not born
I know that one kiss
Could take away all my decision making abilities
And you know what? Sometimes it should
This is not extreme, it's a girl thing
What we would all be if the big door inside us flew open
Don't tell me not to cry, to calm it down
Not to be so extreme, to be reasonable
I am an emotional creature
It's how the earth got made, how the wind continues to pollinate
You don't tell the Atlantic Ocean to behave
I am an emotional creature
Why would you want to shut me down or turn me off?
I am your remaining memory
I can take you back
Nothing has been diluted
Nothing's leaked out
I love, hear me, I love
That I can feel the feelings inside you
Even if they stop my life,
Even if they break my heart
Even if they take me off track
They make me responsible
I am an emotional, I am an emotional,
Unconditional, devotional creature
And I love, hear me
I love love love being a girl!

In het boek *Passionate Enlightenment, Women in Tantric Buddhism* heeft de auteur Miranda Shaw het over deze vrouwelijke energie die bij mij vrij komt als ik mijn vurige voordracht houd.

'The Tantric goal is to maintain a clear realization of emptiness (sunyata) in the midst of passion, for this makes it possible to turn passion into supreme bliss.'

Shaw betoogt in dit goed onderbouwde boek dat vrouwen een grote rol spelen in het ontstaan en voortzetten van Tantrisch Boeddhisme. In tegenstelling tot wat velen beweren. Sterker nog, vaak zijn volgens haar de oefeningen voor mannen erop gericht om de vrouw te respecteren en te dienen. Met uiteindelijk het bovenstaande tot doel.

Het volgende citaat vind ik heel fijn om te lezen. Dit moet elke vrouw toch ergens in haarzelf herkennen? En mannen wellicht ook, wij allen, als 'the big door inside us would flew open'.

'Women must discover the divine female essence within themselves. This should inspire self-respect, confidence and the 'divine pride' that is neccessary to traverse the Tantric path. Divine pride or remembering one's ultimate identity as a deity, is qualitatively different from arrogance, for it is not motivated by a sense of deficiency or compensatory self-aggrandizement. This pride is an antidote to self-doubt and discouragement, and an expression of the pure Tantric view. When a woman reclaims her divine identity, she does not need to seek outer sources of approval for a bottomless reservoir of self-esteem emanates from the depths of her own being.'

Ik word hier heel blij van. Alsof de Atlantische Oceaan eindelijk naar buiten mag stromen! Vrouwelijke, goddelijke energie als instrument voor sunyata, eenheid, Verlichting!

Accepteer jezelf zoals je bent

De zenstudent zat in zazen naar de sokken van zijn overbuurvrouw te kijken.
Ze waren donkerblauw en ze pilden, en pasten niet bij haar zwarte broek. Tussen de sokken en de broekspijpen was een wit en flink behaard stuk been zichtbaar. Ze schoor zich vast niet, zo zag ze er wel uit. Ze had wel iets beters te doen. Als je spiritueel bezig bent doet het er niet meer toe hoe je er uit ziet!

Door ***Gita Sonnenberg***

Zo was de zenstudent nog een tijdje doorgegaan in gedachten, als de man naast hem niet een diepe zucht had geslaakt. Dit bracht de zenstudent terug naar het hier-en-nu, geschrokken en schuldig over zijn agressieve gedachten. Al zo lang op het kussen, en nog steeds bracht hij zeeën van tijd door met anderen te bekritiseren! Hij kon het gewoon niet laten! Om anderen tot in détail te bestuderen en van etiketten te voorzien.
Dit is goed, en dit is fout.
Dat kan wel, en dat kan niet.
Dit staat enig, en dat voor geen meter.
Kritiek, kritiek, kritiek!

Een paar ademhalingen lang was hij vrij van verstoringen. Totdat zijn gedachten afdwaalden naar zijn eigen zengarderobe. Daar moest hij eigenlijk ook onderhand iets aan doen. Het zou hem vast een beter gevoel geven als hij er weer wat stijlvoller bijliep dan nu, in zijn oude versleten broek met het net-niet-bijpassende vest.

Het belletje ging voor zijn daisan-beurt. Zorgvuldig stond de zenstudent op van zijn matje, boog richting mat en overbuurvrouw en liep naar de daisankamer. Daar boog hij voor zijn lerares. Vandaag had ze haar blauwe oogschaduw

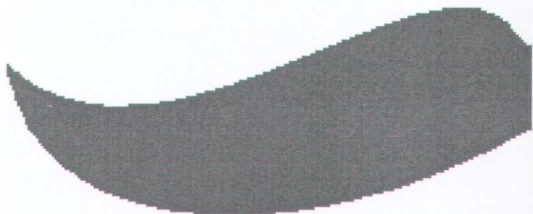
weer op, dat stond haar goed. 'Wat zit je haar leuk!' zei ze tegen hem. 'Dank je, wat leuk dat je dat zegt! Het jouwe zit ook goed, nieuwe kapper?' vroeg hij belangstellend. 'Ja,' zei de zenlerares. 'Maar vertel, waar kom je voor?' 'Nou, eh, wat me bezighoudt op het kussen...' 'Ja?' vroeg de zenlerares empathisch, '.. is of ik nou mijn snor moet laten harsen. Wat vind jij?' En de zenstudent draaide zijn gezicht zo dat zijn snorharen goed zichtbaar zouden zijn in het schaarse licht van de daisankamer. 'Het zijn van die lelijke zwarte,' voegde hij er aan toe, terwijl hij zijn hoofd weer terugdraaide en zijn lerares aankeek. Ze keek rustig terug en zei: 'Volgens mij moet je er gewoon maar mee zitten'. Gedwee boog de zenstudent zijn hoofd, maar van binnen dacht hij: 'Dat doet ze nou altijd, volgens mij doet ze het expres. Anderen krijgen gewoon duidelijke adviezen, ik moet het altijd maar alleen uitzoeken. Een beetje meer hulp was leuk geweest!' 'Beschouw het maar als een koan', besloot de lerares het gesprek.

De zenstudent stond op, boog, en verliet de kamer. Voorzichtig schreed hij terug naar zijn kussen en ging zitten. Zijn ogen deed hij maar dicht, om niet weer afgeleid te worden door de overbuurvrouw en haar sokken. De eerste paar minuten concentreerde hij zich op zijn ademhaling, maar daarna begon hij aan zijn koan:
Moet ik mijn snor laten harsen.
Moet ik mijn snor laten harsen.
Op iedere uitademing stelde hij zich die vraag.
Moet.Ik.Mijn.Snor.Laten.Harsen.

In de weken die volgden, liep de zenstudent rond met zijn koan. Het was een koan die verschillende gevoelens bij hem opriep. Schaamte, dat hij zijn kostbare tijd zo aan het verspillen was met trivialiteiten. Een snor was triviaal, dat wist hij heel goed! En toch voelde hij ook een diep verlangen, en hij dacht dat hij gewoon heel gelukkig zou worden zonder snor. Met een huid zo glad als een perzik.

Zou dan niet, al was het voor een moment, het leven perfect zijn? Als hij dat nou graag wilde dan deed hij dat toch! Waar was dat moeilijke gedoe met die koan nou voor nodig, die leraren ook altijd, altijd de zaken weer moeilijker maken dan ze waren.
Hij stopte met zen! Het was een belachelijke hobby! Hij wilde gewoon een lekker leven, ontspannen en zonder snor! Waarom was het dan zo belangrijk dat hij juist hier het juiste deed?! Want daar ging het uiteindelijk om, dat het aan hemzelf was om hier het goede te doen, het kwade te laten, ook al ging het om een snor. Dat er blijkbaar iets in hem was dat enorm vasthield aan die snor, en dat moest hij ook accepteren, zo zat hij blijkbaar in elkaar. Nee, hij moest het geen snor-obsessie noemen, dan werd het weer zo´n vaststaand ding, hij moest zijn relatie tot zijn snor vloeibaar laten, het moest nog alle kanten op kunnen. Maar o wat zou hij er graag van af zijn, van het gedoe om die snor. Als hij toch eens die knop om kon zetten en gewoon kon accepteren dat zijn snor bij zijn leven hoorde! Maar uitgerekend hij moest weer gekweld worden door ijdele gedachten.

En zo werd onze zenstudent gedurende een tamelijk lange periode gekweld door de ontdekkingen die hij deed over zijn verstandhouding met snorren, maar misschien ook wel met het leven. Hij besloot zijn snor niet te laten harsen en ook daar gewoon mee te zitten, net zo lang tot - ja, tot wat? Tot hij in daisan kwam en zijn lerares herinnerde aan zijn koan.
Zij bracht hem gelukkig weer tot de orde. ´Ontspan er maar gewoon mee´ zei ze, en ´zo ben jij nou eenmaal.´





Mamaki (= de vrouw
van een Dhyani boeddha)

HAIKU-HOEK

door **Henk van der Geest**

Lente

Deze Haiku-hoek is gevuld met haiku's over de dauw. Die is in het stadsleven natuurlijk minder prominent aanwezig, maar is er wel degelijk. Wat mij eens inspireerde tot de volgende haiku:

Ochtendspitsuur-
tussen grijze straattegels
wat mos met dauw erop

Dogen (1200-1253), stichter van de Soto-school, gebruikt het beeld van een dauw-druppel, die het maanlicht reflecteert om de staat van meditatie te beschrijven. Hij suggereert dat net zoals de hele maan in een dauwdruppel wordt gereflecteerd, een volledig ontwaken van waarheid door de individuele mens ervaren kan worden. De dauwdruppel is in zijn kortstondig leven, en met al zijn schittering natuurlijk zelf een mooi symbool van vergankelijkheid.

Volgt nu een kleine selectie van Japanse haiku's met de dauw als onderwerp:

De dauwdroppel glanst,
-volkomen onbekommerd
waár zij zal vallen.
Soin

Zo'n grote dauwdrop!
een mier blijft ervoor stilstaan,
geheel verbijsterd.
Bosha

Een dauwdrop plukken
wilde het kind,voorzichtig
met twee vingertjes.
Issa

Dauw op de braamstruik!
aan ieder van zijn dorens
één lichte droppel.
Buson

De dauwdrop verdwijnt;
te onrein is die aarde,
zij wil niet blijven.
Issa

De dauw der distels,
die eenmaal is gevallen:
gewoon weer water.
Chiyo-ni

De Sangha

Naam: **Garmt van Soest**
Zenpraktijk sinds: **Najaar 2007**

Toen begon ik met 'zitten', in mijn eentje, nadat ik een hoofdstuk uit een boek van Nico had gelezen waarin beschreven werd hoe ik dat zou moeten doen. Twee jaar later ben ik naar Thich Nhat Hanh gegaan en dat was voor mij aanleiding om een sangha te zoeken. Uiteindelijk ging ik eind 2009 naar mijn eerste zenweekend in Amsterdam, en vrij snel daarna ben ik op de donderdagavond bij Meindert gaan zitten.

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen? Ik was al jaren een beetje aan het 'zoeken' en kreeg tijdens een zelfzoekcursusweek vanuit verschillende kanten aangereikt dat stilte goed voor me zou kunnen zijn. Dat resoneerde ergens wel - niet echt rationeel maar meer intuïtief dacht ik dat het wel lekker of goed voor me kon zijn. Ik ben het gewoon maar gaan proberen en het is blijven plakken.

Waarmee vermaak je je op het kussen? Meestal met tellen, soms met een koan. Ik vermaak me eigenlijk bijna altijd wel op het kussen.

Waar spoort zen je toe aan? Hm, dit weet ik eigenlijk niet. Ik heb de neiging om positieve verbeteringen in mijn leven en gedrag te wijten aan het zitten en contempleren, maar ik weet natuurlijk niet of dat de waarheid is. Ik merk dat ik me stukje bij beetje milder en evenwichtiger ga gedragen, en ik weet eigenlijk niet of ik daartoe aangespoord wordt of dat het een resultaat is van de 'oefening'.

Wat leidt je af van je zenbeoefening? Alles - haast, ongeduld, heel veel twijfelen, de drive om altijd meer en anders te willen doen, vermoeidheid, het verlangen naar resultaat of

naar een duur restaurant in plaats van een kussen.... Als ik een van de obstakels moet kiezen, is het denk ik toch rusteloosheid.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan? Ik heb er eigenlijk niet direct eentje. Ik ben ook nog niet zo heel lang met het boeddhisme bezig, als ik iets over zen lees zoek ik het vaak in de 'technische' of 'praktische' kant (ik ben nog een beetje fan van bompu-zen, geloof ik). Een uitspraak die me nu te binnen schiet is 'Nirvana is right here, right now'.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen? Ik wil 'het' al snel gebruiken om iets te bereiken, en ik twijfel ook voortdurend erover of dat nou slecht is of niet. Bijvoorbeeld dat ik helderder wil worden zodat ik meer dingen kan doen in plaats van dezelfde dingen 'meer' doen. Ik heb wel door dat het niet echt ergens toe leidt - meer mediteren zodat je meer kan gaan werken zodat je nog gestresster wordt zodat je meer 'moet' mediteren... Gelukkig kan ik daar ook af en toe om lachen.



Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha

voor actuele mededelingen:
www.zenamsterdam.nl

Redaktie
André van der Braak
Jacqueline Oskamp

administratie
Gita Sonnenberg
gita.sonnenberg@chello.nl

Beeld, beeldredactie & opmaak
Alex Palmboom

Medewerkers
Henk van der Geest
Maurice Maarssen

Redaktieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020 671 2415

Zensor ...4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

Thema zomernummer
De volgende Zensor is gewijd aan **zen & nieuwe media**. Wil je aan dit nummer een bijdrage leveren, neem dan even contact op met Maurice Maarssen 0628062128 (mauricemaarssen1@orange.nl)
De deadline is 1 mei.

Zensor maakt deel uit van het groot en klein abonnement.

De Zensor komt in de zendo te liggen en alle abonnementhouders kunnen een exemplaar meenemen.

De Zensor is los te koop voor €3,- per nummer.

